

Hamburguesas de avena y setas shiitake

Posted on May 01,2012 by hiulitscuisine

Estas hamburguesas se pueden hacer tanto al **horno**, como a la **plancha**, como **fritas**.

Ingredientes:

(para 5-7 hamburguesas)

- 150 g de copos de avena
- 150 g de setas shiitake
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- perejil

Tiempo de preparación:

- 45 min

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180-200 °C.
2. Poner las setas shiitake en un bol con agua caliente unos 10 minutos para hidratar.
3. Hervir la avena en una olla con 300 ml de agua durante 5 minutos a fuego medio (*o hasta que no quede agua*).
4. Cortar (*o triturar*) la cebolla y el ajo en trozos muy pequeños y sofreír en una sartén con aceite.
5. Cortar las setas shiitake en trozos pequeños y añadir a la sartén con la cebolla y el ajo. Terminar de sofreír.
6. Añadir la avena en la sartén, salpimentar al gusto, añadir el perejil y mezclar bien hasta obtener una masa compacta.
7. Dejar enfriar y hacer la forma de las hamburguesas.
8. Poner las hamburguesas en la bandeja del horno con papel vegetal (*especial para horno*).
9. Poner al horno 10 minutos, girar las hamburguesas y 10 minutos más.

Presentación:

- Servir con pan de hamburguesa, lechuga, tomate y cebolla y las salsas que se quiera.
- Servir en un plato acompañado de una ensalada.

Notas:

- Es mejor dejar enfriar la masa en la nevera 1-2 h como mínimo para que la masa quede más compacta. Si se hacen las hamburguesas directamente, hay que vigilar que no se desmonten.
- En el **horno** quedan mucho mejor y más compactas.

Posted in: Cocina Americana, Destacados, Platos Principales, Recetas |

Tagged: Ajo, Avena, Cebolla, Perejil, Setas, Shiitake | With 2 comments